

Causas y efectos del movimiento.

Kcal/h

Tipo de actividad	Gasto
Dormir	0.018
Aseo (lavarse, vestirse, ducharse, peinarse, etc.)	0.050
Barrer	0.050
Pasar el aspirador	0.068
Fregar el suelo	0.065
Limpiar cristales	0.061
Hacer la cama	0.057
Lavar la ropa	0.070
Lavar los platos	0.037
Limpiar zapatos	0.036
Cocinar	0.045
Planchar	0.064
Coser a máquina	0.025
Estar sentado (leyendo, escribiendo, conversando, jugando cartas, etc.)	0.028
Estar de pie (esperando, charlando, etc.)	0.029
Comer	0.030
Estar tumbado despierto	0.023
Bajar escaleras	0.097
Subir escaleras	0.254
Conducir un coche	0.043
Conducir una moto	0.052
Tocar el piano	0.038
Montar a caballo	0.107
Montar en bicicleta	0.120
Cuidar el jardín	0.086
Bailar	0.070 $\times \text{peso} \times \text{tiempo}$
Bailar vigorosamente	0.101
Jugar al tenis	0.109
Jugar al fútbol	0.137
Jugar al ping-pong	0.056
Jugar al golf	0.080
Jugar al baloncesto	0.140
Jugar al Frontón y squash	0.152
Jugar al balonvolea	0.120
Jugar a la petanca	0.052
Hacer montañismo	0.147
Remar	0.090
Nadar de espalda	0.078
Nadar a braza	0.106
Nadar a crawl	0.173
Esquiar	0.152
Correr (8-10 km/h)	0.151
Caminar (5 km/h)	0.063
Pasear	0.038
Trabajo Ligero: (Empleados de oficina, profesionales, comercio, etc.)	0.031
Trabajo Activo: (Industria ligera, construcción (excepto muy duros), trabajos agrícolas, pescadores, etc.)	0.049
Trabajo Muy activo: (Segar, cavar, peones, leñadores, soldados en maniobras, mineros, metalúrgicos, atletas, bailarines, etc.)	0.096

Peso \times Kcal \times Tiempo
gasto

0.020

→

Unidad: Kcal de peso por un minuto de actividad

Hay que multiplicar el peso por el tiempo (en minutos) y luego por el peso

Valores para hombres, las mujeres deben multiplicar los resultados por 0.9, es decir: